

# Sport-Lektion 1

## Erlebnislektion «Das reinste Vergnügen»



### Material

Musik, diverse Sportgeräte, Wasserflaschen, Hütchen, Eimer, Glitzertuch, Kräuterbilder, Puzzle, Teppichstücke, Pixi-Bücher, Becher

**Umgebung:** Sporthalle

**Anzahl Kinder:** 12–16

**Alter der Kinder:** 5–7 Jahre

**Zeit:** 60'–90'

### Ziel

Die Kinder erleben die Geschichte von Ava und Vitus in Bewegung, sie entdecken das Thema «Wasser trinken» und üben dabei verschiedene Bewegungsgrundformen (Rhythmisieren/Tanzen, Laufen/Springen, Klettern/Stützen, Balancieren, Rutschen/Gleiten).

### Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
10'–15'	<p>Heute erleben wir das reinste Vergnügen. Wir gehen mit Ava auf die Suche nach einem Geschenk für Vitus. <i>Die ersten zwei Seiten vorlesen.</i></p> <p>Die Kinder bewegen sich frei im Raum. Bei (Musik-)Stopp verschiedene Körperklänge ausprobieren und erfinden:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Schnipsen</li><li>– Klatschen</li><li>– Panschen</li><li>– Stampfen</li><li>– Eigene Ideen, eigene Klänge erfinden</li></ul> <p>Am Schluss die Klänge in einer abgemachten Reihenfolge spielen.</p>	<p><i>Rhythmisieren/Tanzen</i> Start im Kreis sitzend, den Anfang der Geschichte erzählen.</p> <p>Kreuz und quer durch die Halle an den Hindernissen vorbeirennen. <i>Den Hindernisparcours (siehe Anhang Seite 5) nach Möglichkeit vor der Lektion aufstellen.</i></p>	<p>– Evtl. Musik</p>



Gesundheitsförderung  
Schweiz



## Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
10'–15'	<p><i>Weiterlesen bis S. 5: «..., kann man ihn überall suchen.»</i></p> <p>Wir machen uns mit Ava auf die Suche.</p> <p><b>Hindernisparcours</b></p> <p>Selbstständiges Absolvieren, 2–3 Durchgänge. Gleichzeitig in einer Hand einen Eimer oder die eigene Wasserflasche transportieren, einmal nur in der rechten Hand, einmal nur in der linken Hand halten. Die Hand, die den Eimer hält, möglichst nicht einsetzen.</p> <p>Wir finden eine glitzernde Quelle (Wasser). Zusammen mit den Kindern zum Schatz gehen und ihn aufdecken.</p> <p><i>Weiterlesen S. 5: «Sie gräbt, und tatsächlich sieht Ava ein Glitzern.»</i></p>	<p><i>Laufen/Springen</i> <i>Klettern/Stützen</i></p> <p><b>Skizze siehe Anhang (Seite 5)</b></p> <p><i>Evtl. gemeinsam fertig aufstellen.</i></p> <p>Parcours dem Niveau der Kinder angepasst so wählen, dass während der Lektion möglichst wenig umgebaut werden muss (einfach). Der Parcours bleibt während der ganzen Lektion gleich.</p> <p>Während die Kinder am Parcours beschäftigt sind, versteckt die Leiterperson unter einem glitzernden Tuch Wasserflaschen.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Dünne Matten</li><li>– 16er-Matten</li><li>– Sprossenwand</li><li>– Bänkli</li><li>– Reifen</li><li>– Malstäbe</li><li>– Schwedenkasten</li><li>– Wasserflaschen</li><li>– Hütchen</li><li>– Eimer</li><li>– Glitzertuch</li></ul>



20'–30' *Weiterlesen S. 8: «Eine Quelle ... wieder fröhlich.»*  
Anschliessend oder beim Erklären der Posten die Geschichte weiter erzählen (S. 8–12).

*Laufen/Springen*  
*Klettern/Stützen*  
*Balancieren*

**Posten 1: Wassertransport**

Kleinen (leeren) Eimer (oder kleines Hütchen) von A nach B balancieren.  
– Auf der rechten Hand  
– Auf der linken Hand  
– Auf dem Kopf  
– Eigene Ideen

**Skizze siehe Anhang (Seiten 6 und 7)**  
Stationenbetrieb

Der Hindernisparcours wird in drei Posten eingeteilt. In drei Gruppen an den drei Posten arbeiten.

- Dünne Matten
- 16er-Matten
- Sprossenwand
- Bänkli
- Reifen
- Malstäbe
- Schwedenkasten
- Kräuterbilder
- Puzzle (Wasserkreislauf)
- Hütchen
- Eimer

**Posten 2: Kräuter, Wurzeln und Blüten sammeln**

Kräuter (Kräuterbilder) sammeln.  
Pro absolvierte Parcours-Runde kann ein Kraut in einen Kessel gelegt werden.

**Skizze siehe Anhang (Seiten 6 und 7)**

**Posten 3: Wasser – das beste Rezept (Puzzle Wasserkreislauf)**

Puzzle-Lauf: Von A nach B rennen, jeweils ein Puzzle-Stück mitnehmen und Puzzle am Schluss zusammensetzen (Wasserkreislauf im Anschluss den Kindern kurz erklären).

**Skizze siehe Anhang (Seiten 6 und 7)**  
**Puzzle siehe Anhang (Seiten 8–13)**  
Evtl. auf der Rückseite des Puzzles Gedicht (S.15) aufschreiben.



Der Puzzle-Lauf gibt gleichzeitig die Zeit vor, wie lange an den Posten gearbeitet wird.

*Pause, weiterlesen S. 13–16 und dann Wasser trinken, weiterlesen S. 17–20*

10'–20' **Wasserleitung**  
Selber Wasser sein und durch die Rohre rutschen, gleiten, kriechen usw.  
Mit Teppichen gleiten, sich über das Bänkli ziehen, herunterrutschen, durch Reifen steigen, durch «Reifen-Matten-Rohre» kriechen usw.  
  
Selbstständiges Absolvieren, 1–2 Durchgänge.

*Rutschen/Gleiten*  
Hindernisparcours wie oben.



- Dünne Matten
- 16er-Matten
- Sprossenwand
- Bänkli
- Reifen
- Malstäbe
- Schwedenkasten
- Hütchen
- Teppichstücke

## Ausklang

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Ziel/Organisation/Skizze	Material
10'	Aufräumen		
	Nochmals Wasser trinken, <i>fertig lesen</i> . Ob Vitus den schönsten Klang gefunden hat? Das Lachen von Ava.	Im Kreis sitzen, entspannen und den Durst löschen. Die Kinder erhalten einen Becher Wasser aus der glitzernen Wasserflasche.	- Pixi-Bücher - Becher - Wasser
		Alle Kinder erhalten ein Pixi-Buch.	



Bilder: Maria Stalder, aus dem Buch «Das reinste Vergnügen»

### Impressum

Herausgeber  
Gesundheitsförderung Schweiz

Entwicklung  
Daniela Renner, Verantwortliche J+S-Kindersport Turnsport

Expertensicht  
Franziska Widmer Howald, Projektleiterin Ernährung, und  
Vincent Brügger, Projektleiter Bewegung, Gesundheitsförderung Schweiz

Buchtexte und Illustrationen  
Lorenz Pauli und Maria Stalder

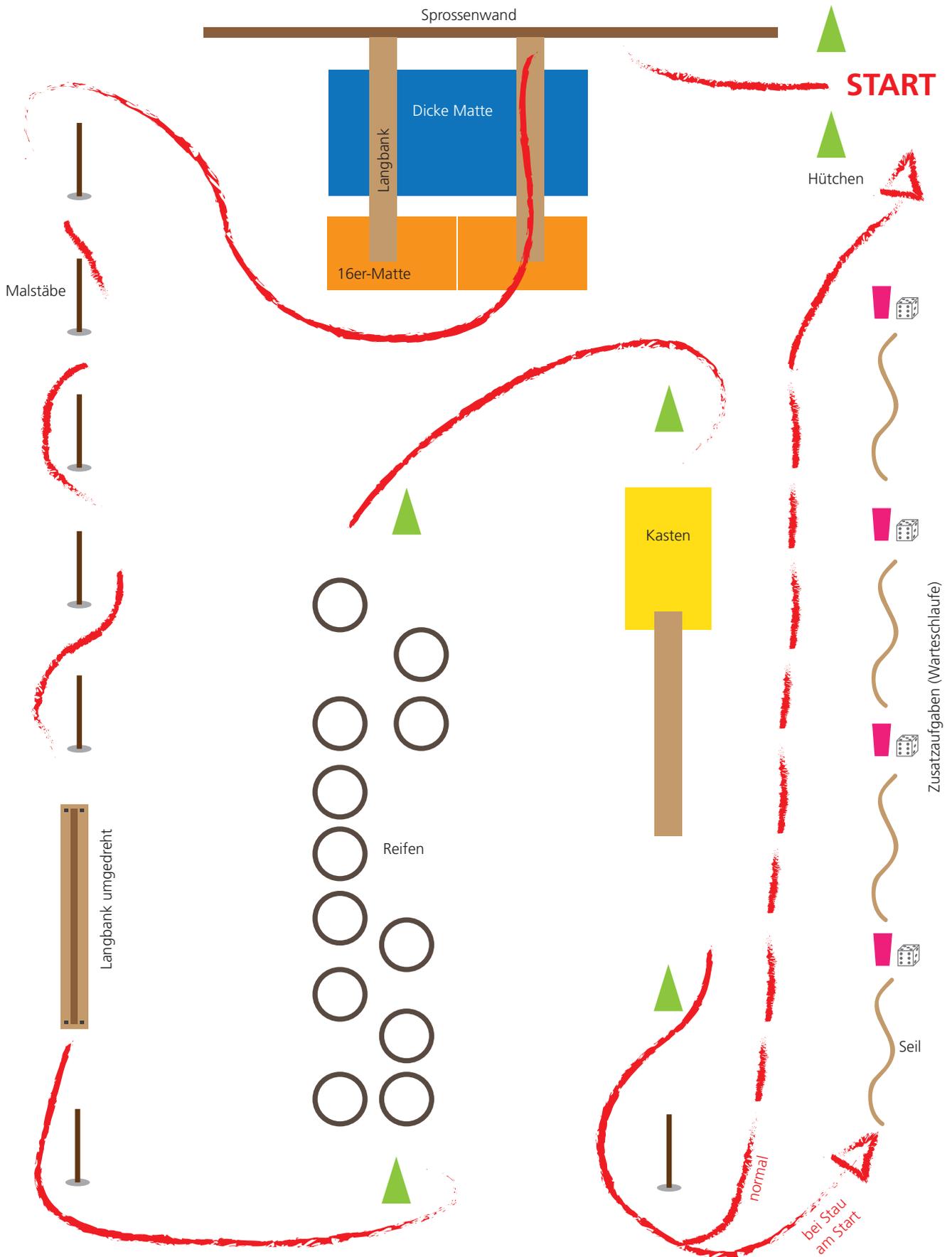
Grundlage  
Wassergeschichte «Das reinste Vergnügen»  
von Lorenz Pauli und Maria Stalder

Download PDF  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/wassergeschichte](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/wassergeschichte)

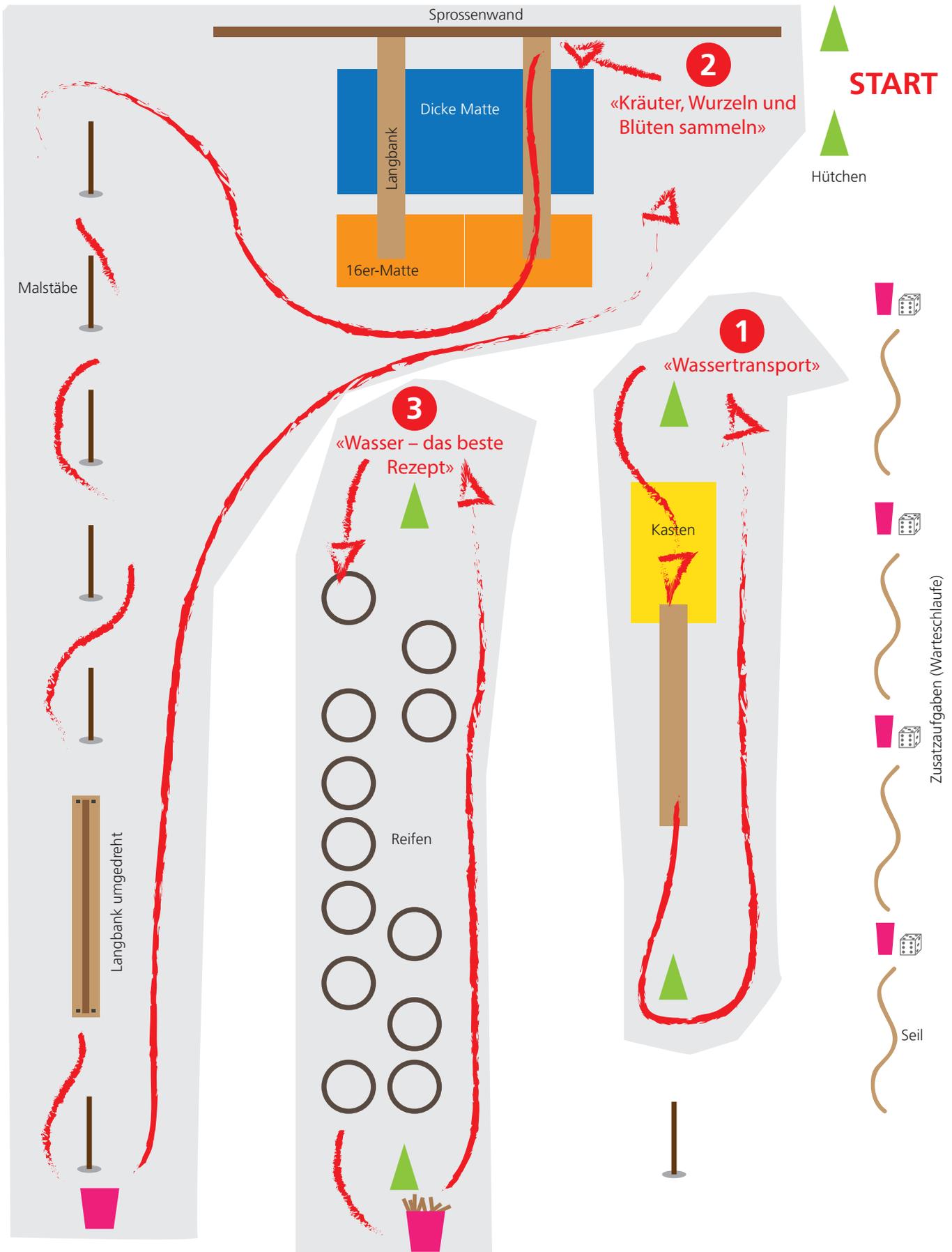
Auskünfte/Informationen  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6  
Tel. +41 31 350 04 04  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)  
[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)



# HINDERNISPARCOURS



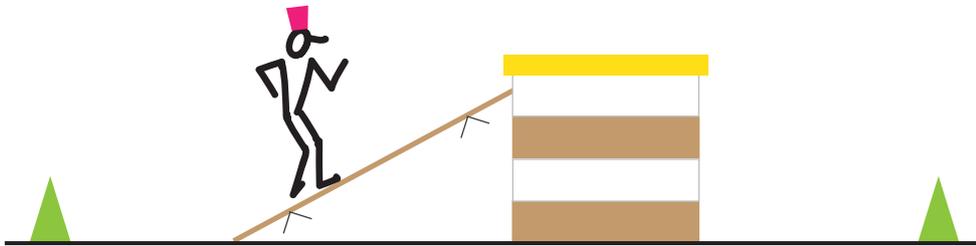
# POSTEN



1

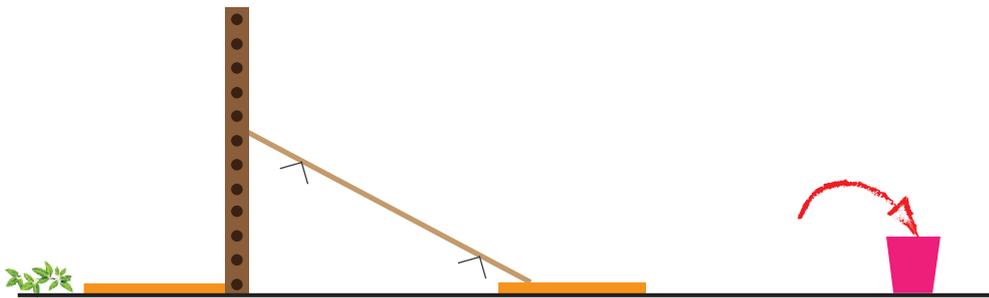
### «Wassertransport»

Gegenstände balancieren



2

### «Kräuter, Wurzeln und Blüten suchen»



3

### «Wasser – das beste Rezept»

